

УТВЕРЖАЮ

Приказ 104 от «30» 08. 2023 г.

М.А.Аксёнова



Примерное десятидневное меню МБОУ Егоровская сош

**завтраки для детей 11-18 лет,
обеды для детей с ОВЗ, ГПД,
детей льготных категорий
на 2023 – 2024 учебный год**

Меню составлено согласно требованиям:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" "ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 23 июля 2008 года N 45 Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08(с изменениями на 25 марта 2019 года), примерного десятидневного циклического меню для организации питания учащихся в школах муниципального предприятия «Детское питание» г. Рязани, 25.08.2020, сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи, 2015.- 544 с.

завтрак

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Макаронные изделия с маслом/309	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44		
Чай/376	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25		
Салат из свеклы/45	40	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0,1	2,3	31	36	18	1,2		
Соус/ска/ПР	60	5	11		131					19	116	7	0,5		
Итого		14,6	25,1	140,70	542,77	0,08	2,9	0,15	2,47	184	296	63,86	2,99		

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Шницель с бедром кур/88	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01		
Салат из свежей капусты/45	50	0,8	5	5	70	0,03	38	0,2	4	43	31	17	0,5		
Плов	210	37	45	41	747	0,17	2,1	1,1	1,6	54	396	96	3,5		
с бедром кур/	200	1,3	0	29	116	0	0	0	0	9	18	0	0,03		

КОНДИТЕРСКОЕ изделие/ПП	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
Хлеб ржаной/ПП	40	1,3	0,2	15	67	0,04	0	0	0	9	42	4	0,4
Итого		46,3	63,8	136	1339	0,79	49,4	27,8	5,7	168	576	146	4,6

2 день. Возраст детей 11-18 лет

завтрак

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг							минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Каша гречневая с маслом/302	150/5	4	2	26	136	0,1	0	0,01	0	0	36	138	29	1,9			
Чай с сахаром/376	200	0,1	0	12	48	0	0	0	0	0	3	2	1	0,2			
Биточек с соусом /294	50/50	6	4	4	94	0,06	0,2	0,02	0	46	123	12	0,6				
Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6				
Салат из моркови с сахаром/62	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4				
Итого		15,24	13,45	94,68	602,02	0,3	12,22	0,07	8,96	125,76	349,66	79,63	5,9				

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг							минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Суп гороховый с бедром кур/102	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16				
Рис с маслом/304	150	3	5	37	225	0,02	0	0,02	0,1	3,6	49	16	0,3				
Салат из моркови/62	50	0,8	5	5	70	0,03	38	0,2	4	43	31	17	0,5				
Рыба тушеная/229	140	15	13	5	205	0,11	2,5	0,5	4,2	34,5	209	37	0,93				

Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
Компот/ 342	200	0,5	0	27	11,03	0,03	1,2	0,18	1,6	49	44	32	1
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04				9	42	4	0,4
Итого		29	41,7	157,38	949,09	0,39	50,8	2,22	11,64	180,8	504,8	146,40	3,65

3 день. Возраст детей 11-18 лет

завтрак

Наименование блюда/№ респ. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Бутерброд с сыром/4	40/10	5,08	4,60	0,28	133	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1		
Каша рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44		
Молочная/182															
Какао/382	200	4	5	32	195	0,06	1,59	0,03	0,02	163	149	39	1,3		
Итого		19,41	16,62	74,69	585	0,21	3,98	3,28	0,59	356,3	314,73	79,4	5,04		

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ респ. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Суп с рыбными консервами/101	250	4	4	22	152	0,1	6	0	0	21	92	20	0,6		
Макаронны с маслом/ТК	250	15	19	18	308	0,1	10,3	0,3	3,1	28	185	39	2,2		
Салат из свеклы /46	50	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18	1,2		

Коглега/ТК	75	10	11	5	176	0,08	0	0,05	0,6	13	136	21	2
Компот/	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04				9	42	4	0,4
Итого		37	46,7	132,7	1119	0,28	19,2	0,25	8,2	163	579,65	144,5	6,8

4 день. Возраст детей 11-18 лет

Завтрак

Наименование блюда/№ рел. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Картофельное пюре с маслом/312	150	2	3	22	120	0,1	7	0,02	0	46	116	21	0,6				
Чай с сахаром/376	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25				
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04	0	0	0	9	42	4	0,4				
Коглета из грудки/ТК	75	10	11	5	176	0,08	0	0,05	0,65	13	136	21	2				
Кондитерское изделие/ПР	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6				
Овощи натуральные свежие/71	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
Итого		17,94	21,66	100,86	692,64	0,342	19,1	0,11	1,63	113,5	365,16	72,1	4,86				

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рел. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Борщ с бедром кур/82	250	2	6	10	111	0,05	8	0,2	1,5	41	48	22	1,01				

Какао/382	200	4	5	32	195	0,06	1,59	0,03	0,02	163	149	39	1,3
Хлеб ржаной /ПП	40	1,3	0,2	15	67	0,04				9	42	4	0,4
Итого		18,7	30,76	89,4	739	0,36	55,8	0,54	9	315	522,6	125	5,4

Возраст детей 11-18 лет
6 день.

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Оладьи со сгущенным молоком/ 404	150/20	9	9	55	333				21			97	141	38	2		
Какао на молоке/ 382	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	161,15	149,7	39,45	1,31				
Итого		21,48	17,08	97,73	626,55	0,06	1,69	21,03	0,02	258,15	290,7	77,45	3,31				

Обед

лет

Возраст детей 7-11

Наименование блюда/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Борш с бедром кур, сметанный соус/82	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01				
Картофельное пюре/ 312	150	2,42	3,465	22,134	120,578	0,13	7,35	0,023	46,222	174,549	21,326	0,64	1,00				
Бедро тушеное/ТК	60	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58				
Чай /376	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25				
Хлеб ржаной /ТР	40	1,391	0,215	15,42	67,63	0,04	0	0	0	9,4	42,92	4,94	0,432				
Итого:		43,04	116,950	101,814	1095,04	0,39	17,7	1,423	49,41	283,42	511,13	125,79	6,27				

Завтрак

Возраст детей 11-18 лет

7 день.

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Макаронные изделия с маслом и сыром/ТК	150/10/20	7,8	11,1	32,2	252,02	0,07	0,15	0,1		197,5	168,9	5,5	0,3				
Чай с лимоном/377	200/15/7	0,4	0	12,7	46,03	0,002	0,08	0	0	3,09	2,70	1,05	0,02				
Плюшка/	60	2,6	3,4	27,46	119,51	0,04	0	0,007	7,4	2,72	44,56	7,35	0,13				
Итого		10,8	14,5	71,65	417,55	0,076	0,23	0,107	7,4	202,73	208	13,9	0,45				

Возраст детей 7-11 лет

Обед

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Суп рисовый с бедром	250/10	5,03	11,3	32,3	143,6	0,14	9,8	0,21	2,42	30,10	85,8	33,4	1,16				
Оладьи с маслом и сахаром/404	150/10/15	9	9	55	333			21		97	141	38	2				
Кисель / ТК	200	1,36	0	29,2	116,19	0,0	0	0	0	9,9	18,4	0	0,03				
Хлеб ржаной/ПР	40	1,391	0,215	15,42	67,63	4			9,2	42,1	42,9	4,94	0,43				
Итого		16,65	20,216	133	670,4,1	4,1	9,8	21,21	11,62	178,9	286	75,96	3,62				

Завтрак

возраст детей 11-18 лет
8 день

завтрак

Наименование блюда/№ рел. по сборнику 2015 г.	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг						минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Картофельное пюре с маслом/312	150/5	2,4	3,4	22,1	120,5	0,1	7,3	0,02	46,2	74,5	174,5	21,3	0,6			
Рыба тушеная /229	80	14	13	5	205	0,1	2,5	0,5	4,2	34	209	37	0,9			
Винегрет	50	1,2	10	8	129	0,04	5	0,2	4	21	39	18	0,7			
Компот/342	200	0,5	0	27	113	0,03	1,2	0,1	1,6	49	44	32	1			
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15,4	67,6	0,04				9,2	42,1	4,9	0,4			
Итого		24,88	35,78	124,04	940	0,28	11,5	0,26	55,9	200	551	119	15,2			

возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рел. по сборнику 2015 г.	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг						минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Суп вермишелевый с бедром кур/82	250/10	2,83	2,86	21,7	124	0,13	10	0,2	0,4	22	69	29	1,3			
Икра из кабачков/ТК	50	0,7	3,4	3,6	48	0,01	1			22	40	11,3	1,8			
Плов с бедром кур/ТК	75	15	18	4	252	0,07	9	0,1	0,1	26	13	16	1,9			
Чай с сахаром/376	200/15	0,1	0	12	48	0	0	0	0	3	2	1	0,2			
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15,4	67	0,04				9,2	42	4,9	0,4			
Итого		29	29	102	802	0,34	23	0,33	0,6	109	224	79	6,7			

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Каша Дружба Молочная/ ТК	200/5	3,8	9	21	199	0,05	0,3	0,09	0,2	147	173	19	0,2			
Какао с молоком/382	200	2,5	3	21	116	0,02	0,2	0	0,2	134	147	11,4	0,3			
Бутерброд с маслом/ 14	40/10	3,1	8,4	20	66	0,34	0,2	2	0	57,8	104	22	1,6			
Итого		15,4	24,8	70,2	490	0,92	10,1	3,29	0,8	358	446	62,7	5,7			

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блюда/№ рецепта по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Ши с куриным бедром/ 88	250	2	6,6	10	111	0,05	8	0,2	1,5	41	48	22	1			
Винегрет/ТК	50	1,2	10,1	8	129	0,04	5	0,2	4	21,4	39	18	0,7			
Макаронные изделия отварные с маслом/309	150/5	3	3	11	166	0,07	0	0,1	0,03	15,4	54,8	5,4	0,4			

завтрак

Компот/З42	200	0,5	0	27	113	0,03	1,2	0,1	1,6	49,5	44,5	32	1
Гуляш из бедра кыр/ТК	75	15	18	4	252	0,07	9	0,1	0,1	26	13	16	1,9
Хлеб/ИП	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерское изделие/ТК	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7,3	0,6
ИТОГО		9,89	78,9	111,9	851	0,3	14,2	1,8	7	152,87	316,6	110,8	3,6

10 день. Возраст детей 11-18 лет

Наименование блока/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Рис с маслом, гуляш из бедра кур/210	70/30	8	13	1,9	174	0,07	0,9	0,3		96	233	35	1,3		
Чай с лимоном/379	200	1,7	1,3	23,7	105	0,01	0,1	0,01	0,01	66	55	4	0,05		
Кондитерское изделие/ПР	40	5	4,5	20	170	0,1	0	0	0	18	114	30	1,6		
Итого		15,1	19,5	55,4	496	0,22	11	0,34	0,21	196	413	78	4,6		

Возраст детей 7-11 лет

обед

Наименование блока/№ рец. по сборнику 2015 г.	Выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Суп пшенный с бедром кур/ТК	250	2	7	15	140	0,05	8,2	0,2	1,53	41	48	22	2		
Котлета/ ТК	200	11	9	17	199	0,09	8,7	0,05	0,4	76	229	23	0,2		
Каша рассыпчатая гречневая/82	150	9	5	36	231	0,09	3,5	0,03	0,1	25	58	18	0,6		
Салат из свеклы с растительным маслом/45	50	1,4	5	9	75	0,01	1,9	0,11	2,3	31	36	18	1,2		
Чай/376	200	0,1	0	12	46	0	0	0	0	3	2	1	0,2		
Хлеб ржаной/ПР	40	1,3	0,2	15	67	0,04									

							0	0	0	9	42	4	0,4
Итого	24,6	26,6	104	758	1,25	10,9	0,17	3,87	176	413	86	5,6	